

อมตวลี

Verses of Eternal Truth



ขอขอบคุณ

เจ้าของบทความ

เจ้าของภาพที่น่ารัก

และผู้สนับสนุนทุกท่าน

แต่ (To) _____

จาก (From) _____

อมตวลี

ISBN

๙๗๘-๙๗๔-๓๖๘-๒๘๓-๔

รวบรวม

พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์

พระอาจารย์มหาเต็ด เตชะเมธี

ทีมงานจิตอาสา www.phraprasong.org

แปลไทยเป็นอังกฤษ

ผศ. ดร. กมลนันธ์ ธรรมรักขิตกุล

คุณเพ็ญใจ เจริญศิลป์ และ Mrs. Judith

พิมพ์ครั้งที่ ๑

พฤศจิกายน ๒๕๕๑

๔,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ (ฉบับปรับปรุง-เพิ่มเติม) พฤษภาคม ๒๕๕๔ ๔,๐๐๐ เล่ม

- ผศ. ดร. กมลนันธ์ ธรรมรักขิตกุล

๒๐๐ เล่ม

- คุณวนิดา ปอน้อย

๒๐๐ เล่ม

ภาพปกและภาพประกอบ

ด้อย

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์ หจก.เทนเดอร์ แท้

๖/๒๗๔ - ๒๗๕ หมู่ ๔ ถ.ลาดปลาเค้า

แขวงจรัลเขี้ยว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

โทร : ๐๒-๙๔๐-๓๗๗๔-๕

แฟกซ์ : ๐๒-๙๔๐-๓๗๗๖

Email : nokhookbook@gmail.com



สหพทานัน ธรรมทานัน ชินาติ.

การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

Giving Dhamma excels all other gifts.

คำนำ

รูปโฉมใหม่ของ ‘อมตวลี’ ที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ เป็นผลจากความอุตสาหะของทีมงานจิตอาสาที่ตั้งใจวาดภาพประกอบใหม่ทั้งหมด เริ่มตั้งแต่หน้าปกไปจนหมดทั้งเล่ม เนื้อหามีการปรับ ลด เพิ่มทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้รับข้อคิดคติเตือนใจทั้งทางโลกและทางธรรม พร้อมภาพประกอบน่ารัก ซึ่งเป็นผลงานที่ท่านพระอาจารย์ประสงค์ ปรีบุญโณ ตั้งใจรวบรวมเรียบเรียงสิ่งดี ๆ มาให้แก่เรา ถึงแม้เป็นข้อความเล็ก ๆ แต่ก็นำความสำเร็จมาสู่ผู้คนได้มากมาย (ไม่เชื่อลองดู ... พระอาจารย์บอก)

ขออนุโมทนาบุญกับทีมงานจิตอาสาและผู้ร่วมบุญทุกท่าน ที่ช่วยกันจัดทำต้นฉบับ ตลอดจนการพิมพ์จนสำเร็จด้วยดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านผู้อ่าน หากท่านไม่ได้อ่าน หนังสือเล่มนี้ก็จะไม่บรรลุวัตถุประสงค์ของผู้จัดทำ เพราะการอ่านก็เช่นเดียวกับการฟังธรรม เป็นการประพาสธรรม การให้ความรู้ ข้อคิดดี ๆ ก็เป็นการประพาสธรรม พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง”

รวมความว่า ทั้งผู้อ่านและผู้จัดทำได้ประพาสธรรมร่วมกันที่สุดแล้ว “ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม”

ผศ. ดร. กมลนันธ์ ธรรมรักขิตกุล

๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

Preface

(9th Edition)

The new look of this book entitled ‘Verses of Eternal Truth’ that you are now reading is the result of the hard work and perseverance of the volunteer team who have intentionally made new illustrations from the cover through the back. The Thai and the English languages have been adjusted, reduced and added. The work is compiled and written by Phra Ajarn Prasong Paripunno who attempted to select quotations and write short expressions to offer us advice or wisdom. Although short, these expressions possibly inspire many people to behave themselves and, in turn, be successful in their life. (Phra Ajarn Prasong said, “If you don’t believe, please read it yourself”.)

Best wishes for the volunteer team and those who helped publishing this book, particularly the readers. If you do not read, the book cannot accomplish the desired aim because reading the book is like listening to dhamma which is the way to practice dhamma. Likewise, providing these quotations and expressions which can be thought-provoking, inspirational, and consolatory is a way to practice dhamma. According to the Lord Bhudda, “giving dhamma is the best of all giving” and “dhamma protects those who practice dhamma”.

Asst. Prof. Dr. Kamonnat Tamrackitkun
9th November 2010

ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี.

ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม

Dhamma will protect those who practice dhamma.

พ.ชา.ทสก.๒๗/๒๙๐. พุ.เถร.๒๖/๓๑๔. (J.27/290; Thag.26/314.)



ธมฺโม สุขิณฺโณ สุขมาวหาติ.

ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว นำสุขมาให้

Well-practiced Dhamma brings happiness.

ส.ส.๑๕/๕๘. พุ.สุ.๒๕/๓๖๐. (S.15/58; Sn.25/360.)

อรติ โลกนาฬิกา.
ความริษยา เป็นเหตุทำโลกให้ฉิบหาย
Jealousy destroys the world.

ว.ว. (V.V.)



โลโกปตมฤกิกา เมตตา.
เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก
Loving-kindness is a support of the world.

ว.ว. (V.V.)



บิดา มารดา คือมิตรที่ดีที่สุด

Your parents are your best friends.

ส.ส.๑๕/๕๐. (S.15/50.)



ความกตัญญู เป็นเครื่องหมายของคนดี

Gratitude is the sign of a noble.

พุทธพจน์ (Buddha)



ทำดีสักนิด ดีกว่าคิดจะทำ

Doing one small good deed is better than
just thinking about one.

🕯️ อนตถชนโน โกโร.

ความโกรธ ก่อความพินาศ

Anger leads to destruction.

อภ.สุตตก.๒๓/๙๙. (A.23/99.)



โกธं มตฺวา สุขํ เสติ. 🕯️

ฆ่าความโกรธได้ อยู่เป็นสุข

Killing anger brings happiness.

สํ.ส.๑๕/๕๗,๖๔. (S.15/57,64.)

🕯️ น อนริยํ กริสุสามิ.

เราจักไม่กระทำการที่ต่ำทราม

We must not commit evil.

🌸 ทพฺ มิตฺตานิ คนฺถติ.

ผู้ให้ ย่อมผูกไมตรีไว้ได้

Giving sustains friendship.

สํ.ส.๑๕/๑๓๖. (S.15/136.)



🌸 ความรู้เรื่องชีวิต

เป็นยอดของศาสตร์ทั้งหลาย

To learn about your life
is the best kind of knowledge.



จงขยัน...อย่างฉลาด

Work hard but smart.



วิริเยน ทุกขมจฺเจติ.

คนล่วงทุกข์ได้ เพราะความเพียร

You can overcome suffering
through diligent efforts.

ขุ.สุ.๒๕/๓๖๑. (Sn.25/361.)



การกระทำน่าเชื่อถือกว่าคำพูด

Actions speak louder than words.

๑ อตฺตา หเว ชิตํ เสยฺโย.

ชนะตนนั้นแหละ เป็นดี

To conquer yourself is the greatest victory.

พ.ธ. ๒๕/๒๙. (Dh.25/29.)

๒ ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺสเสสุ.

ในหมู่มนุษย์ ผู้ฝึกตนดีแล้ว เป็นผู้ประเสริฐสุด

Among humankind,
a person who has trained himself well is the best.

พ.ธ.๒๕/๕๗ พ.มหา.๒๙/๒๙๑ พ.จุ.๓๐/๗๔. (Dh.25/57; Nd1 29/291; Nd2 30/74.)

๓ นตฺถิ ปญฺญาสมา อาภา.

แสงสว่างเสมอด้วยปัญญา ไม่มี

Wisdom is the brightest of all light.





สุริชาโน ภว โหติ.

ผู้รู้ดีเป็นผู้เจริญ

People who gain knowledge
always make progress.

พ.สุ.๒๕/๓๔๖. (Sn.25/346.)



สุโข ปุณฺณสฺส อจฺจโย.

การสั่งสมบุญ นำสุขมาให้

True happiness is the result of
the accumulation of merits.

อโรคยา ปรมมา ลาภา.
ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

Being healthy is the great gift.
This means “Having no greed, no anger and
no lust in your mind is the great gain.”

ม.ม.๑๓/๒๘๑. พุ.ธ.๒๕/๔๒. (M.13/281; Dh.25/42.)





มุตฺวา ตปฺปติ ปาปิกํ.

คนเปล่งวาจาชั่ว ย่อมเดือดร้อน

Those who utter harsh words
usually get into trouble.

ขุ.ชา.เอก.๒๗/๒๘. (J.27/28.)



ทุกฺโข พาเลหิ สงฺคโม.

คบคนพาล นำทุกข์มาให้

Bad companions cause suffering.

ขุ.ชา.นวก.๒๗/๒๖๕. (J.27/265.)



ยํ เว เสวติ ตาทิโส.

คบคนเช่นใด ก็เป็นเช่นคนนั้น

Birds of a feather flock together.

ว.ว. (V.V.)



🙏 สุกริ สาธุณา สาธุ.

ความดี อันคนดีทำง่าย

It is easy for a good person to do good.

วิ.จุล.๗/๑๙๕. ขุ.อุ.๒๕/๑๖๗. (Vin.7/195; Ud.25/167.)



🙏 สาธุ ปาเปน ทุกฺกริ.

ความดี อันคนชั่วทำยาก

It is difficult for a bad person to do good.

วิ.จุล.๗/๑๙๕. ขุ.อุ.๒๕/๑๖๗. (Vin.7/195; Ud.25/167.)

🍃 ทุกสิ่งซื้อหาได้ ยกเว้นเวลา

Everything can be bought except time.



🍃 ท่านอาจจะช้าได้
แต่เวลาจะไม่คอยท่าน

You may be slow,
but time does not wait for you.



คนฉลาด ใช้ความผิดพลาดของผู้อื่นแก้ไขตนเอง

The wise learn from the mistakes of others.



คนฉลาดแต่เห็นแก่ตัว
คือคนชั่วที่เป็นภัยต่อสังคม

A smart but selfish person
is an evil that endangers society.





พึงชนะความโกรธ ด้วยความไม่โกรธ
พึงชนะความชั่ว ด้วยความดี
พึงชนะคนตระหนี่ ด้วยการให้
พึงเอาชนะคนพูดพล่อย ด้วยคำสัตย์

Conquer anger with no anger.
Conquer evil with goodness.
Conquer greed with generosity.
Conquer liars with truth.

พุทธพจน์ (Buddha)



🌸 ถ้าคุณอยากมีความสุข
จงใช้ชีวิตอยู่เพื่อผู้อื่น

If you want to be happy,
do live for others.

🌸 สองหัวดีกว่าหัวเดียว

Two heads are better than one.



🌸 ตัวความรู้ั่นเอง คืออำนาจ

Knowledge is power.

ฟรานซิส เบคอน (Francis Bacon)

🍃 คนส่วนมากเชื่อตา มากกว่าเชื่อหู

Most people trust their eyes
more than their ears.

🍃 คนชอบพูดปด หมดคนเชื่อถือ
แม้กล่าวคำซื่อ คนลือว่า “โง่”

If we tell lies once, people will not believe us
when we speak the truth.





งานคือชีวิต ชีวิตคืองานบันเทิง
ทำงานให้สนุก เป็นสุขขณะทำงาน

Work is life. Life is work.
Happiness comes from work.
Do enjoy your work while working.



จงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

Be content with what you have.

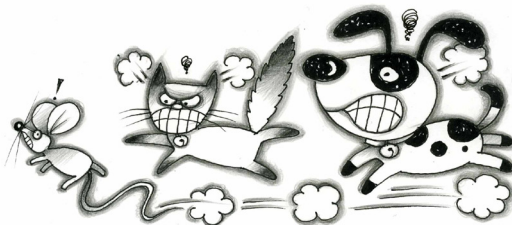


🌸 เอาใจเขามาใส่ใจเรา

Try to put yourself in others' shoes.

🌸 การสร้างศัตรูนั้น
ง่ายกว่าการสร้างมิตร

It is easier to make enemies
than to make friends.



🌸 ในสงคราม ไม่ว่าฝ่ายไหน
จะเรียกตัวเองว่าเป็นผู้ชนะ
แท้จริงไม่มีผู้ชนะ ทุกฝ่ายล้วนเป็นผู้แพ้

In war, there are no winners but only losers.



ก่อนจะเดินได้
ต้องรู้จักคลานมาก่อน

Before you can walk,
you must learn how to crawl.



อย่าทำอะไร ครึ่งๆ กลางๆ

Never leave things half-done.



หอคอยที่สูงที่สุด เริ่มต้นจากพื้นดิน

The highest tower starts from the ground.



วันพรุ่งนี้จะไม่มาถึง สำหรับผู้ผัดวันประกันพรุ่ง

Tomorrow never comes for those who procrastinate.



ได้ติดตามคนดี ก็ย่อมได้เรียนรู้ความดี

By accompanying a good person,
you will learn to be good.



เริ่มต้นดี เหมือนสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง

Well-begun is half-done.



มีชีวิตอยู่อย่างไรเป้าหมาย
เหมือนเดินเรือไร้เข็มทิศ

Living without an aim is
like sailing without a compass.

๑ การยิ้มเป็นการเพิ่มเสน่ห์ให้แก่ตนเอง โดยไม่ต้องใช้เงิน

Smiling is a way to increase your charm
without using any money.



๑ ความสุขทั้งมวล ล้วนอยู่ที่ใจ
มัวหานอกกาย ตายก็ไม่เจอ

All happiness comes from inside yourself.
Why do you seek it outside?

Phra Prasong Paripunno



ความดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง

Goodness is not for sale.
If you want it, you must cultivate it.



โอกาasyิ่งใหญ่ที่จะช่วยผู้อื่นนั้น แทบไม่มีผ่านมา
แต่โอกาสเล็กๆ ที่จะช่วย มีรอบตัวเราทุกวัน

Great opportunities to help others seldom come,
but the small ones surround us every day.





มีความเพียร ทุกอย่างก็เป็นไปได้

With effort, everything is possible.



ไม่มีอะไรได้มา โดยไม่สูญเสียอะไรไป

No pain, no gain.



🌿 บริการเขาเหมือนที่เราต้องการ

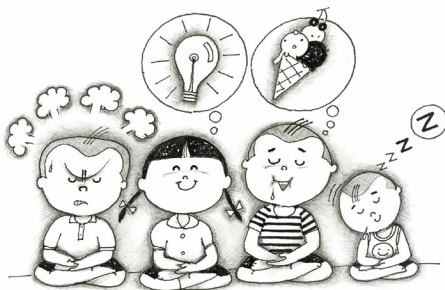
Treat others the way you want to be treated.

🌿 จิตดี หนดี สุขาวดี.

จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้

A well-trained mind brings happiness.

พ.ธ.๒๕/๑๙. (Dh.25/19.)



นตฺถิ สนฺติ ปํ สุขํ.

สุขอื่น ยิ่งกว่าความสงบไม่มี

No other happiness is beyond peace.

พ.ธ.๒๕/๔๒. (Dh.25/42.)



ทพมาน โปโย โหติ.

ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก

A giver is always beloved.

อง.ปญจก ๒๒/๔๔ (A.22/44)



สพพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ.

การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

The gift of Dhamma excels all other gifts.

ชุ.ธ.๒๕/๖๓ (Dh.25/63)

🕯 การหัวเราะเป็นยาบำรุงจิตใจขนานเอก

Laughting is the best medicine for the heart.



🕯 อตตนา โจทยตตานิ.

จงเตือนตนด้วยตนเอง

Teach yourself.



อพฺยาปชฺฌํ สุขํ โลก.

ความไม่เบียดเบียน เป็นสุขในโลก

Non-violence brings happiness.

วิ.มทา.๔/๖. ขุ.อุ.๒๕/๘๖. (Vin. 4/6; Ud.25/86.)



เมื่อเริ่มต้นไม่สำเร็จ
จงพยายาม และพยายามต่อไป

If at first you don't succeed, try and try again.



การสังเกต เป็นครูที่ดีที่สุด

Observation is the best teacher.

🌱 ไม่มีใครแก่เกินเรียน

No one is never too old to learn.



🌱 คนโง่ รู้ตัวว่าโง่ ยังมีทางเป็นบัณฑิตได้

A fool who knows that he is fool is able to be wise.



ความรัก คือ การสามารถมองข้ามความผิดของผู้อื่น
และค้นพบความงามในใจเขา

Love is the ability to see beyond the faults of
others and to discover the beauty of their hearts.



ความรู้ทำให้คนถ่อมตัว
ความเขลาทำให้คนจองหอง

Wisdom makes one humble.
Stupidity makes one arrogant.



คนอ่อนแอไม่เคยให้อภัย
การรู้จักให้อภัย เป็นคุณลักษณะของคนเข้มแข็ง

The weak never forgive.
Forgiveness is a mark of the strong.

มหาตมะ คานธี (Mahatma Gandhi)



นิพพาน ปรหม์ สุขิ.

นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

Enlightenment is the highest bliss.

ม.ม.๑๓/๒๑๘. พุ.ธ.๒๕/๔๒. (M.13/281; Dh.25/42.)



ธมมํ จเร สุจริตํ.

พึงประพฤติธรรมให้สุจริต

Let a man do good for the sake of goodness.

พุ.ธ.๒๕/๓๘. พุ.อุ.๒๕/๓๖๖. (Dh.25/38; Ud. 25/366.)



สพพปาปสฺส อกรณํ กุสลสฺสุปสมปทา
สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธานสาสนํ.

ละชั่ว ทำดี
ทำจิตให้บริสุทธิ์
นี่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

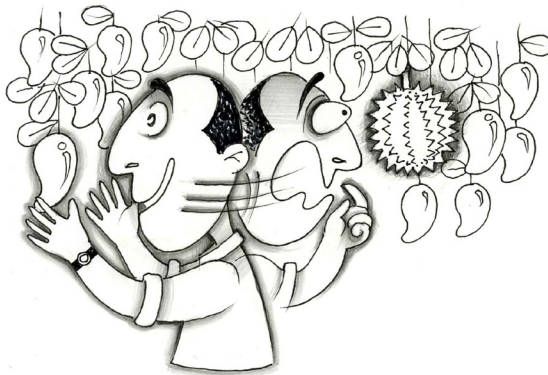


Do no evil. Do good.
Purify the mind.
These are the Lord Buddhas' teachings.

ปิดหูซ้ายขวา ปิดตาสองข้าง
ปิดปากเสียบ้าง แล้วมานั่งดูใจ
ปิดหูซ้ายขวา ปิดตาสองข้าง
ปิดปากเสียบ้าง นั่งนอนสบาย



Close both ears. Close both eyes.
Close your mouth and watch your mind.
Close both ears. Close both eyes.
Close your mouth and relax your mind.



ยาทิสํ วปะเต พืชํ ตาทิสํ ลภเต ผลํ
 กลุยาณการี กลุยาณํ ปาปการี จ ปาปกํ.
 บุคคลหวานพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น
 ผู้ทำกรรมดี ย่อมได้ผลดี
 ผู้ทำกรรมชั่ว ย่อมได้ผลชั่ว

One reaps what one sows.
 Those who do good receive good.
 Those who do evil, receive evil.

พุทธ(ส์.ส. ๑๕/๓๓๓.) Buddha (S.15/333.)

กาโล ฆสตี ภูตานิ สพุพาเนว สหตตนา.

กาลเวลา ย่อมกลืนกินสรรพสัตว์ พร้อมทั้งตัวมันเอง

Time consumes all beings as well as itself.

พ.ช.พ.ก.๒๗/๙๕. (J.27/95.)



๑ อติตํ นานวาคเมยฺย.

ไม่ควรคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ด้วยอาลัย

Do not dwell on the past with grief.

ม.อุป.๑๔/๓๔๘. (M.14/348.)



นปปฏิกังเข อนาคตํ.

ไม่ควรกังวลกับสิ่งที่ยังไม่มาถึง

Don't worry about things
that have not happened yet.

ม.อุป.๑๔/๓๔๘. (M.14/348.)



คนฉลาดไม่นั่งร้องไห้หาสิ่งที่สูญเสียไป
แต่จะหาวิธีแก้ไขความเสียหายนั้นอย่างร่าเริง

Wise men never sit and wait for their loss
but cheerily seek how to improve their situation.

วิลเลียม เชคสเปียร์ (William Shakespeare)



ตถจ กम्मํ กตํ สาธุ ยํ กตฺวา นานุตฺตปฺปติ.

ทำสิ่งใดแล้วไม่ร้อนใจภายหลัง สิ่งนั้นดี

A good deed never causes regret.



น ตํ กम्मํ กตํ สาธุ ยํ กตฺวา อนุตฺตปฺปติ.

ทำสิ่งใดแล้วร้อนใจภายหลัง สิ่งนั้นไม่ดี

A bad deed always causes regret.

สํ.ส.๑๕/๘๑. พุ.ธ. ๒๕/๒๓. (S.15/81; Dh.25/23.)

๗๗ นตถิ โลเก อนินทิตโต.

คนไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก

There is no one in the world
who has not been gossiped.

พ.ธ.๒๕/๔๕. (Dh.25/45.)



ไม่มีใครชอบถูกนินทา แต่บางคนก็ชอบที่จะนินทา

Nobody likes being gossiped,
but some people enjoy gossiping.

๗๘ จะทำให้ผู้อื่นสงบปากคำ

ตนเองก็ต้องเงียบด้วย

To make others silent,
you have to be silent too.



รุกเขยย อตตโน สารุํ ลวณํ โลณตํ ยถา.
พึงรักษาความดีของตนไว้ ตั้งเกลียวรักษาความเค็ม

Safeguard your virtue against decline, just as salt
 never loses its saltiness.

ส.ส. (S.S.)



อตตนา ว กตํ ปาปํ อตตนา สงกิลิสฺสติ.
ตนทำบาปเอง ย่อมเศร้าหมองเอง

You are stained by your own evil deeds.

พ.ธ.๒๕/๓๗ พ.ม.พ.๒๙/๓๗. (Dh.25/37, Nd1 29/37.)



🍃 คนอาจสงสัยในสิ่งที่ท่านพูด แต่เขาจะเชื่อในสิ่งที่ท่านทำ

People may doubt what you said,
but they will believe what you did.



🍃 คนพูดเก่ง ย่อมมีอาจเทียบเท่าคนฟังเก่ง

A good talker is not as good as a good listener.



จงคิดเหมือนปราชญ์
แต่แสดงออกเหมือนสามัญชน

Think like a wise man,
but express yourself like an ordinary one.



การอ่านหนังสือ เป็นสิ่งดี
การเลือกอ่านหนังสือดีๆ ดีกว่า
การอ่านตัวเอง ดีที่สุด

Reading is good.
Selecting good books to read is better.
Reading yourself is the best.

Phra Prasong Paripunno



🕒 การทำงานหลายอย่างให้เสร็จในเวลาอันสั้น
ก็คือการทำทีละอย่าง

The shortest way to finish many things is
to do only one thing at a time.

🕒 “ฉันทำไม่ได้” คือข้อความที่น่าเศร้าในทุกภาษา
“I can’t” are sad words in every language.



🕒 ความสันโดษคือ ความรวย
ความฟุ่มเฟือยคือ ความจน

Contentment is wealth; luxury is poverty.



ผู้ซ้นอาสาเพียงหนึ่งคน
ย่อมดีกว่าผู้ที่ถูกบังคับสิบคน

One volunteer is better than
ten people who are forced.



ความโง่ไม่ฆ่าท่าน
แต่จะทำให้ท่านลำบาก

Stupidity doesn't kill you,
but causes you trouble.

❦ ปัญหาก็คือ โอกาสที่คุณจะได้ทำงานให้ดีที่สุด

A problem is an opportunity for you
to do your work as best you can.

❦ เวลาและวารี มียินดีจะคอยใคร
เรือเมล์และรถไฟ ก็ต้องไปตามเวลา

Time and tide wait for no man.
Ships and trains leave at departure time.

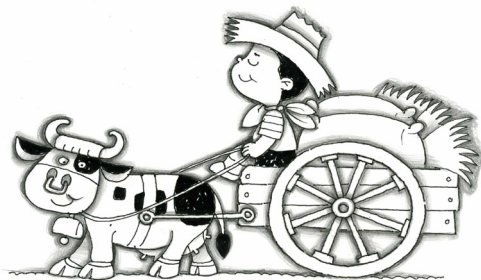




ถ้าพูดหรือทำสิ่งใดด้วยใจบริสุทธิ์

ความสุขย่อมติดตามตัวเขา เหมือนเงาติดตามตน

Happiness follows a person who speaks or acts with
a pure mind--like his shadow that never leaves him.



ถ้าพูดหรือทำสิ่งใดด้วยใจชั่ว ความทุกข์ย่อมติดตามตัวเขา

เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโค

Suffering follows a person who speaks
or acts with a wicked mind - - like a wheel
that follows the hoofs of an ox.



ในแกะทุกฝูงย่อมมีแกะดำ

There is a black sheep in every flock.



จะซ่อนกาย ในกลีบเมฆ บนเวหา

ซ่อนกายา กลางสมุทร สูดวิสัย

จะซ่อนตัว ตามหุบเขา ลำเนาไพร

ณ ที่ใด จะพ้นตาย นั้นไม่มี

Neither in the sky, in the mid ocean,
nor in the clefts of the rock,
nowhere in the world is found a place,
where one will not be overcome by death.

ธรรมภาสิต (Dhamma)



❖ ไม่มีประโยชน์ที่จะไปโทษกระจกเงา
ถ้าหากหน้าคุณเองบิดเบี้ยว

It is no use to blame the mirror
if your face is awry.

นิโคไล โกกอล (Nikolai Gogol)

❖ คนได้กลายมาเป็นเครื่องมือ
ของเครื่องมือที่พวกเขาคิดขึ้น

Men have become the tools of their tools.

เฮนรี เดวิด ธอโร (Henry David Thoreau)



ความโลภทำให้เรามองเห็น
เฉพาะด้านดีของสิ่งที่เราต้องการ

Greed makes us see only the good side
of the things we want.



รักแท้ซื้อขายกันไม่ได้

True love can neither be bought nor sold.





ถ้าปราศจากความนับถือกันและกัน

ความรักก็ไม่ยืนยาว

Without mutual respect,
love cannot last.



ความขัดสน จะพิสูจน์ว่าใครเป็นมิตรแท้

Poverty proves true friends.



ภาษาเป็นอภรณ์แห่งความคิด

Language is the ornament of thought.



บางครั้ง การตั้งใจทำอะไร
ก็ไม่สำคัญเท่ากับการตั้งใจที่จะไม่ทำ

Sometimes the intention to do
is not as important as the intention not to do.



ผู้ประสบความสำเร็จ

คือ ผู้กล้าเผชิญความผิดหวังด้วยอารมณ์ขัน

A successful man is a person who dares to face
disappointment with humor.



น้ำตาจะให้แก่ความเห็นใจ

แต่หยาดเหงื่อจะให้ความสำเร็จ

Tears are for sympathy;
sweat is for success.



ความสำเร็จย่อมบำเรอแก่คนใจเด็ด

ท้อใจทำไม?

Success comes to the ambitious.
Why are you discouraged?



อยู่อย่างเรียบง่าย เป็นสิ่งที่ดีที่สุด

Simple living is the best.



ขุนเขาไม่สะเทือนเพราะแรงลมฉั่นไฉ่
บัณฑิตยอมไม่หวั่นไหว
เพราะนิทาหรือสรรเสริญ ฉั่นนั้น

Just as a mountain is not shaken by the wind,
so do the wise remain unmoved by gossip or praise.

ผู้เป็นยอดคนแท้จริงนั้น
ดูเกมหมากรุกด้วยความเงียบ

A truly wise man
watches a chess game in silence.



การควบคุมตนเอง

คือ ความกล้าหาญอีกแบบหนึ่ง

Self-control is a kind of courage.



รวมกันเราอยู่ แยกหมู่เราตาย

United we stand; divided we fall.



🕒 การทำเวลาให้สูญไป ก็คือการปล้นตัวเอง

Wasting your time is like robbing yourself.



🕒 ทุกเส้นใยของทองมีค่าฉันใด
ทุกเวลานาทีก็มีค่าฉันนั้น

As every thread of gold is valuable,
so is every moment of time.

🍃 ได้มาง่าย ก็เสียง่าย

Easy come, easy go.

🍃 เพื่อน คือ ของขวัญที่คุณให้กับตัวเอง

A friend is a gift you give to yourself.



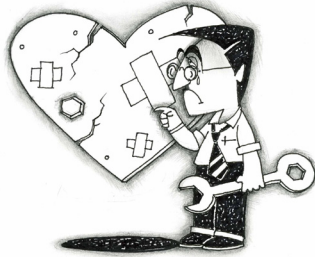
🍃 เมื่อท่านหัวเราะ โลกจะหัวเราะกับท่าน
แต่ถ้าท่านร้องไห้ ท่านจะร้องไห้คนเดียว

When you laugh, the world'll laugh with you.
But when you cry, you'll cry alone.



ชีวิตจะได้รับบทเรียนที่มีค่าที่สุด
ท่ามกลางความทุกข์ยาก

A person learns his most valuable lesson
through hardship.



เมื่อมีชีวิตย่อมมีหวัง

Where there is life, there is hope.



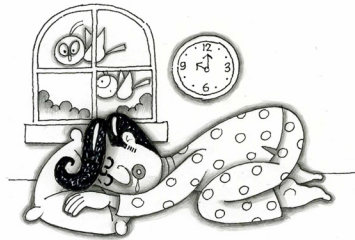
ประสบการณ์ คือมารดาแห่งความรู้

Experience is the mother of knowledge.

นกที่ตื่นแต่เช้า

ย่อมมีโอกาสจับหนอนได้ก่อน

The early bird catches the worm.



ศิลปะของการเป็นคนฉลาดก็คือ
ศิลปะในการรู้จักว่าควรจะมีอะไรบ้าง

The art of being wise is
the art of knowing what to overlook.

วิลเลียม เจมส์ (William James)



แม้แต่ศัตรู ก็เป็นครูเราได้

Learn even from an enemy.



ผู้ประมาท ถึงแม้มีชีวิตอยู่
ก็เหมือนคนตายแล้ว

A reckless person, though he is still alive
is like a dead person.

ความประมาท เป็นทางแห่งความตาย

Recklessness is the way to death.

พ.ธ.๒๕/๑๘ พ.ชา.ตีส. ๒๗/๕๒๔.(Dh.25/18. J.27/524)



ถ้าให้คนตาบอดนำทางกัน
ก็ย่อมมีแต่จะพากันไปตกหลุม

If the blinds lead the blind, both may fall.



ไม่มีใครตาบอด
เท่าคนที่ไม่เปิดตามอง

There is none so blind
as those who refuse to see.

โจนาทาน สวิฟต์ (Jonathan Swift)



วิทยาศาสตร์ที่ไม่มีศาสนาอยู่ด้วย
เปรียบเหมือนคนพิการ
ศาสนาที่ไม่มีหลักวิทยาศาสตร์อยู่ด้วย
เปรียบเหมือนคนตาบอด

Science without religion is lame.

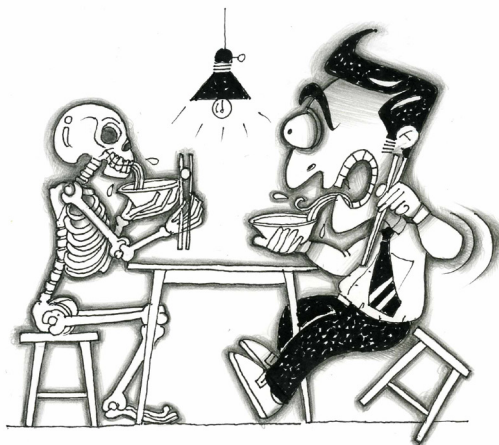
Religion without science is blind.

อัลเบิร์ต ไอนสไตน์ (Albert Einstien)



เพื่อนกินหาง่าย เพื่อนตายหายาก

A friend in need is a friend indeed.



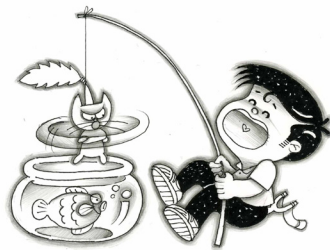
ยังมีปัญญา ยิ่งถ่อมตน

The wiser you are,
the more humble you will be.



มธฺวา มณฺญตี พาโล ยาว ปาปํ น ปจฺจติ
 ยथा จ ปจฺจติ ปาปํ อถ ทุกฺขํ นิคฺจจฺติ.

คนพาลย่อมสำคัญบาปประดุจน้ำผึ้ง
 ตราบเท่าที่บาปยังไม่ให้ผล,
 ก็เมื่อใด บาปให้ผล, เมื่อนั้น คนพาลย่อมประสบทุกข์



As long as an evil deed does not bear fruit,
 the fools imagine it as sweet.
 But when it bears fruit,
 then they will experience suffering.

พุทธ (ขุ.ธ.๒๕/๒๔.) Bhuddha (Dh.25/24.)

✧ อิสระภาพที่ปราศจากความรับผิดชอบ
ก็เหมือนกับเด็กที่ไม่มีผู้ควบคุมดูแล

Freedom without responsibility
is like a child without a guardian.



✧ ถ้าหากผมจะได้เคยค้นพบอะไรที่มีคุณค่า
มันก็นื่องมาจากความเอาใจใส่อย่างอดทน
มากกว่าความสามารถด้านอื่นใด

If I have ever made any valuable discoveries,
it has been owing more to patient attention
than to any other talent.

ไอแซค นิวตัน (Isaac Newton)



ความรักคือการให้
ด้วยใจไม่มีตันทหา
ผู้ให้ย่อมสุขอุรา
ผู้รับซึ่งค่าน้ำใจ

Love is giving without
expecting anything in return.



ความเป็นผู้ใหญ่ไม่ได้วัดที่อายุ
แต่วัดที่ความคิด และความรับผิดชอบ

Maturity is not based on age,
but on thought and responsibility.

Sujittra Kritsilpe

คิดทุกคำที่พูด แต่อย่าพูดทุกคำที่คิด

Think of every word you say,
but don't say every word you think.



วิธีพิชิตศัตรูที่ดีที่สุดก็คือ การผูกมิตรกับเขา

The best way to conquer your enemies
is to make friends with them.

❁ คนที่ไม่รู้จักอ่านหนังสือดีๆ
ไม่ได้มีข้อได้เปรียบ
คนที่อ่านหนังสือไม่ออกแต่อย่างใด

The man who does not read good books
has no advantage over the man
who can't read them.

มาร์ค ทเวน (Mark Twain)



❁ การอ่านจำเป็นสำหรับจิตใจ
เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย
จำเป็นสำหรับร่างกาย

Reading is to the mind
while exercise is to the body.

ริชาร์ด สตีล (Richard Steele)

การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแน่นอน
แต่ไม่ได้หมายถึงความก้าวหน้าเสมอไป

Change is certain
but it does not always mean progress.

คนรู้สึกว้าเหว่ เพราะพวกเขาชอบสร้างกำแพง
แทนที่จะสร้างสะพาน

People feel lonely because
they build walls instead of bridges.



พี่น้องคือเพื่อนที่ธรรมชาติให้มา

A brother/sister is a friend given by nature.



สองคนยลตามช่อง
คนหนึ่งตาแหลมคม

คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม
เห็นดวงดาวอยู่พรายพราย

Two men look out through the same bars:
one sees the mud; the other sees the stars.

โจเซฟ เอฟ นิวตัน (Joseph F. Newton)



วันนี้จะดีแค่ไหน
ขึ้นอยู่กับว่าคุณทำอะไรในวันนี้

Your day is as good as you make it.

ถ้าท่านเห็นประโยชน์ โปรดให้ผู้อื่นอ่านต่อ

If you find the book useful,
please share it with others.



รายนามผู้ร่วมบริจาค

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1. กลุ่มธรรมสถิต | 7. ศรัญญา โตมรศักดิ์ |
| 2. ปราณี ทั้งพิทักษ์ไพศาล | 8. ผศ.ดร.กมลนันท ธรรมรักขิตกุล |
| 3. ลดาวัลย์ อยู่จ้อย | 9. คุณวนิดา ปอน้อย |
| 4. พิมพ์พิสุทธิ ปิยสันติวงศ์ | 10. กลุ่มสะพานบุญ |
| 5. อังคณา จิตต์สนิทกุล | 11. บริษัท DPEX จำกัด |
| 6. นิธิวัฒน์ ชัยชนะศิริ | |



ศึกษาธรรมะและรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
www.phraprasong.org

